

## ABSTRAK

Kaum remaja cenderung untuk makan diluar, sehingga sangatlah sulit untuk memantau asupan gizinya. Salah satu zat gizi yang berperan yaitu kalsium. Kalsium memiliki peranan sebagai zat yang digunakan untuk kontraksi otot, termasuk otot reproduksi. Selain dari asupan kalsium, faktor yang mempengaruhi kejadian *dysmenore* yaitu aktivitas olahraga. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara asupan kalsium dan aktivitas olahraga dengan nyeri *dysmenore*.

Metode yang digunakan adalah analitik observasional dengan pendekatan *crosssectional*, populasinya 80 orang. Sampel sebesar 67 orang diambil dengan cara *probability random sampling*. Asupan kalsium diukur dengan cara wawancara menggunakan formulir *recall* 3x24 jam, aktivitas olahraga dengan pembagian kuesioner dan nyeri *dysmenore* dengan wawancara dan selanjutnya dianalisis menggunakan uji *Spearman* pada taraf kemaknaan  $\alpha \leq 0,05$ .

Hasil analisis menunjukkan bahwa ada hubungan antara asupan kalsium dengan nyeri *dysmenore* diperoleh p 0,001 dan ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan nyeri *dysmenore* diperoleh p 0,000.

Simpulan yang didapat yaitu semakin tinggi asupan kalsium maka semakin menurun nyeri. Simpulan yang didapat yaitu semakin tinggi asupan kalsium maka semakin menurun nyeri *dysmenore* yang dialami. Disarankan agar santriwati banyak mengkonsumsi makanan sumber kalsium dan kebiasaan melakukan aktivitas olahraga.

**Kata Kunci :** Asupan Kalsium, Aktivitas Olahraga, *Dysmenore*